

CEIP SAN PÍO X Menú Basal

HIDRÁTATE:

BEBER AGUA
ES FUNDAMENTAL PARA
NUESTRO CUERPO



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018)

VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.

4

LUNES

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO

PESCADILLA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	77	32,3	26,4	5,7	235	6	137

11

LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BEICON

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	70,7	34	31	5,2	166	4,5	549

5

MARTES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
664	95	23,7	20,3	4	300	12,2	1256

12

MARTES

PAELLA VALENCIANA

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
712	96	23,6	26,2	5,1	171	6,2	331

6

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
680	97	25,7	26,2	6,5	266	8,3	1035

13

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

MERLUZA AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
608	68	33	23	5,3	271	5,5	247

7

JUEVES

BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
641	73	25,5	27,2	4,9	176	6,1	657

14

JUEVES

ESPAGUETIS AL PESTO

LOMO DE CERDO A LA JARDINERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	75	36	25,8	6,3	170	4,9	1688

8

VIERNES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, ACEITUNAS Y CABALLA

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON VERDURAS SALTEADAS

PAN INTEGRAL YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	73	34	26,8	6,1	264	6	862

15

VIERNES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: COMUNIDAD DE MADRID

SOPA DE COCIDO MADRILEÑO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	75	30,3	21,8	5	281	9,4	1121

18

LUNES

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	83	27,5	25,8	4,5	236	6,5	338

25

LUNES

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y CHORIZO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	63	22,1	32,3	6,8	217	4,8	203

19

MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATAS CON PISTO DE VERDURAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	91,4	25	25,6	5,3	190	7,5	706

26

MARTES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
634	73	17	31	5,7	224	5,9	1031

20

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	77,5	31	29,4	10,6	375	5,1	1024

27

MIÉRCOLES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
688	95	24,9	22,7	5,4	292	10	1129

21

JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
730	100	33	17	4,1	174	10	790

28

JUEVES

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
614	69	32,6	22,8	5,3	229	6,5	360

22

VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS

POLLO AL AJILLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
616	67	33,8	22,6	5,3	282	5,7	1082

29

VIERNES

ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA

ESTOFADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	58	30	31	9	279	4,7	1299

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN



hotelma

MENÚ



**ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA
QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS
NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO.
ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA
ADOLESCENCIA.**



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

4 LUNES ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CORDERO AL CHILINDRÓN POSTRE	5 MARTES SOPAS DE MISO BONITO ESCABECHADO POSTRE	6 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS PULPÒ AL AJILLO POSTRE	7 JUEVES RISOTTO DE CON CHAMPIÑONES FALAFEL POSTRE	8 VIERNES QUICHE LORRAINA CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
11 LUNES ENSALADA DE LENTEJAS CONEJO GUISADO POSTRE	12 MARTES GAZPACHO GALLO A LA PLANCHA POSTRE	13 MIÉRCOLES CUSCÚS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA POSTRE	14 JUEVES ACELGAS A LA ANDALUZA BERENJENA RELLENA DE GAMBAS Y SETAS POSTRE	15 VIERNES CREMA DE PUERROS SALMÓN EN PAPILLOTE POSTRE
18 LUNES SOPA JULIANA ROLLITO DE CALABACÍN Y QUESO COTTAGE POSTRE	19 MARTES COLIFLOR AL PIMENTÓN MEJILLONES RELLENOS POSTRE	20 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA, CANÓNICOS Y RABANITOS LACÓN A LA GALLEGA POSTRE	21 JUEVES SALMOREJO TOSTA DE AGUACATE Y ANCHOAS POSTRE	22 VIERNES BATATA ASADA DORADA AL HORNO POSTRE
25 LUNES ROMANESCU AL HORNO CON BECHAMEL Y PESTO ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	26 MARTES PASTA DE GUISANTES CON CHERRYS Y QUESO FETA PALOMETA EN ADOBO POSTRE	27 MIÉRCOLES ESPÁRRAGOS A LA VINAGRETA ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	28 JUEVES ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS MUSLITOS DE PAVO ASADOS POSTRE	29 VIERNES TOMATE ALIÑADO EMPANADA CASERA DE BACALAO CON PASAS POSTRE

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE MAYO

FRUTAS: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NÍSPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

VERDURAS: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA